

- ¿Sabe cuándo hablar con sus hijos adolescentes sobre los peligros del consumo de alcohol?



EN ESTE
TOMO

Consejo de Salud 2

10 cosas que hacer en febrero 2

Cosas que hacer en 3

Galletas de San Valentín 3

CRÉDITO De impuesto 5

Biblioteca FACS 4

Grupo de Apoyo 4

Proyecto Idaho KinCare

VOLUMEN III, TOMO 3

FEBRERO 2013

¿Sabe cuándo hablar con sus hijos adolescentes sobre los peligros del consumo de alcohol?

VALLE DEL TESORO-Nunca es demasiado temprano para hablar con sus hijos sobre el alcohol. Y nunca ha sido más importante hacerlo.

Según un estudio, por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en 2011, el 39 por ciento de los estudiantes de secundaria consumen alcohol al menos una vez dentro de un período de 30 días. No es exactamente una mayoría, pero es una minoría significativa, y su hijo puede ser uno de ellos si ha dado cuenta o no.

Los estudios del CDC muestran que los adolescentes que beben alcohol tienen un mayor riesgo de problemas académicos, sociales y jurídicos y el alcohol puede afectar el desarrollo de su crecimiento de maneras que nunca se pueda recuperar.

Los jóvenes que toman alco-

hol son más propensos a ser adultos que se emborrachan, el Oficial Jermaine Galloway del Acuerdo de Alcohol de la



Policía de Boise dice—beben solamente para emborracharse, y eso los hace potencialmente más peligroso en el volante.

Muchos de ellos nunca se les enseñó sobre hábitos seguros, consumo responsable de alcohol por parte de sus padres. Y para cuando llegan a la secundaria

— la edad en que muchos de los padres asocian con consumo de alcohol— puede que ya sea demasiado tarde, dice Galloway. Niños que beben a menudo empiezan a tomar en la adolescencia. Y lo más joven que empiezan, es más probable que se desarrollen problemas serios más tarde en su vida de adultos.

“Eso es normal en todo el país, si está busca en las encuestas federales o encuestas locales, es realmente cerca de 12 o 13 años, dijo. “Así que preguntamos a los padres cuándo están hablando con sus hijos, .y ellos son contestan, 'Bueno, ya sabes, cuando sea estudiante de segundo año en la escuela secundaria. "Bueno, ¿adivina qué? Estas tres años atrazado”

jfunk@idahopress.com

Posted: January 27, 2013

¿Cómo Obtienen ALCOHOL sus hijos?

¿Amigos y hermanos mayores? ¿Cajeros descuidados que no piden identificación? ¿Tocando hombros a extraños? ¿Sus padres? Todo lo anterior, el Oficial Jermaine Galloway del Acuerdo de Alcohol de la Policía de Boise dice

Y es ilegal. Proporcionar alcohol a un menor de edad-si el infractor es un padre o un desconocido, es un delito menor castigable por hasta \$500 multa, libertad condicional, y en algunos casos tal vez incluso cárcel.

Es muy común, Galloway dijo que los padres piensen que pueden proporcionar alcohol a sus propios hijos. La idea es la siguiente: Los niños van a tomar de todos modos, y si los padres mantienen bebidas alcohólicas en la casa, ellos puede supervisar que cuando tomen esten en lugar seguro.

Consejo de Salud: 10 cosas que hacer en febrero

¿Tiene la inactividad del invierno? No es sorprendente-es posible que haya pasado más de un mes desde que el sol nos visito, el invierno todavía tiene el control sobre nosotros, y los días son todavía demasiado cortos. Mientras que sus instintos pueden aconsejarle acurrucarse en el sofá con su postre favorito y un buen libro, la alimentación saludable y el ejercicio son las mejores maneras para vencer la melancolía de febrero. Intente estos 10 consejos para mantenerse saludable y feliz este mes.

1. Salga a caminar a la hora del almuerzo

Caminar al aire libre cada a la hora del almuerzo es una gran idea para la salud tanto para su bienestar físico como mental. Tal vez usted necesita un poco de tiempo de tranquilidad para descansar, o tal vez le gustaría invitar a algunos compañeros de trabajo a lo largo de un conversación amistosa, no relacionada con el trabajo. De cualquier manera, estará haciendo un favor a su cuerpo. ¿Tiene dificultad para sentirse motivado? Trate sólo 10 minutos para empezar - pero no se sorprenda si no está listo para regresar a adentro una vez que pasa el tiempo.

2. Tenga una siesta

Si usted es como la mayoría de la gente, [usted no duerme lo suficiente](#) -- Si usted es como la mayoría de la gente, usted no duerme lo suficiente - por lo que si tienes sueño en una tarde sombría, vaya a acurrucarse en el sofá y tome una siesta. Sólo evite las siestas en la tarde y asegúrese de no quedarse dormido por mucho tiempo, para que no tenga problemas para conciliar el sueño por la noche.

3. Bocadillos de chocolate

Chocolate de buena calidad (o incluso chocolate caliente) es un placer fantástico - con moderación, es decir, . Para obtener el mejor valor

nutricional, elija chocolate negro-- está cargado con antioxidantes-- y elija esos con nueces que contienen muchas proteínas y ácidos grasos de omega-3s. Sólo asegúrese de elegir calidad sobre cantidad. En lugar de tener una barra entera de chocolate mediocre, elija una sola pie-



za de su favorito chocolatería gourmet y saboree cada bocado.

4. Levante pesas

Probablemente ha visto un artículo tras otro de porque debe levantar pesas y mantener los músculos tonificados. No es mala idea. Mantenerse fuerte es bueno para su salud-- y le ayudara a [quemar más calorías](#), también. Pero no crea que tiene que pasar el tiempo en la sala de pesas en el gimnasio para obtener resultados. Usted puede trabajar en el entrenamiento de fuerza en la comodidad de su propia casa, ya sea durante los recreos en otras actividades o durante una sesión de entrenamiento mas enfocada. Trate de hacer bíceps durante los comerciales de su programa de televisión favorito, o póngase en cuclillas mientras se está cepillando los dientes.

5. Cómprese un estimulante

¿Esta teniendo un mal día? No hay ninguna razón por la cual no debería recompensarse por lo que a logrado. Pero si

necesita calorías para levantar su estado de ánimo [golosinas](#), piense en remplazarlo por algo que te hará sentir mejor sin el sentirse culpable, si se trata de un baño relajante en la bañera, una nuevo frasco de esmalte de uñas o una copia nueva de su revista favorita.

6. Coma más frutas

¿Quiere una manera rápida de combatir [enfermedad del corazón](#), cáncer, [Enfermedades de Alzheimer](#) y obesidad? Es fácil-- comer más alimentos de origen vegetal, incluyendo los cinco recomendadas [10 porciones diarias de frutas y verduras](#). Una manera sencilla de aumentar su consumo, coma aperitivos de fruta un par de veces al día. Para hacer mas fácil su tarea de comer fruta, intente llevar al trabajo porciones pre cortadas-- por ejemplo rodajas de manzana o secciones de toronja. O empaqué una semana de plátanos los lunes para que se le sea fácil agarrar uno cada día y no le de hambre por las tardes.

7. Reciba un masaje

No hay nada como un buen masaje para aliviar el estrés tanto físico como mental. También es ideal para la salud, de acuerdo con la Alianza Canadiense Terapeuta del Masaje, terapia de masaje le ayudará a aumentar su [sistema inmune](#) y aliviar los síntomas del artritis, asma y lesiones deportivas. ¿Una ventaja? Muchos planes médicos cubren masajes largos regulares - sólo asegúrese de comprobar si necesita una nota del doctor para calificar.

8. Lávese las manos

Una de las mejores maneras de prevenir la propagación de los resfriados y la gripe es mantener sus manos limpias lavándolas periódicamente. Asegúrese de usar una buena técnica con los siguientes consejos del La pandemia de gripe y usted por Vincent Lam, MD y Colin Lee, MD:

- Moje sus manos y aplique jabón suficiente para crear espuma.

- Frote y restriegue las manos durante al menos 15 segundos, asegurándose que sus manos entera este cubierta de jabón.

También sugieren el uso de la toalla para abrir la puerta del baño al salir, y evitar el uso excesivo de agua caliente, ya que puede irritar la piel.

9. Reduzca el consumo de sal

La mayoría de nosotros comemos más sal de la que necesitamos, de acuerdo con la Fundación del Corazón y Strokes de Canadá (www.heartandstroke.ca), y el exceso de sal puede ayudar a elevar la presión arterial en las personas que son "sensibles a la sal". Puesto que es tan difícil saber si una persona es sensible a la sal-- y puesto que no

hay duda de que la mayoría de los norteamericanos consumen mucha más sal que el cuerpo necesita -- se recomienda limitar el consumo de sal evitando los alimentos envasados y procesados (incluyendo los bocadillos salados como papas fritas y galletas saladas) y alimentos preservados con sal como la carne tocino, jamón y carnes preparadas. Si usted es un amante de la sal, intente reducirlos gradualmente, y el aumento el uso de otros aromas como hierbas frescas y secas, cebollas, el ajo y los chiles pimientos, al mismo tiempo.

10. Tenga cuidado de sus senos

Una de cada nueve mujeres desarrollará cáncer de los senos, de acuerdo con Health Canada. Un paso que puede tomar para luchar contra la enfermedad es realizando un [autoexamen mensual](#) -- basta con crear el hábito, y dejara de pensar en ello como una tarea. Otros pasos que puede tomar para minimizar su riesgo incluyen [perder el exceso de peso](#) (especialmente si usted es posmenopáusica), dejar de fumar, la actividad física y la reducción de su consumo de alcohol.

http://www.canadianliving.com/health/mind_and_spirit/your_health_10_things_to_do_in_february_2.php

Por Kat Tancock

Receta de galletas de San Valentín



Ingredientes

- 2/3 taza de *mantequilla ablandada*
- 2/3 taza de *azúcar*
- 1 *huevo*
- 1 cucharada de *jugo de limón*
- 2 tazas de *harina*
- 1/3 taza de *bebida de fresas*
- 2 cucharadita de *polvo de hornear*
- 1/2 cucharadita de *sal*

GLASEADO:

- 1 taza (6 onzas) *pedasitos sem dulce de chocolate*
- 1 cucharadita de *manteca vegetal*

BETUN:

- 1/3 taza *mantequilla ablandada*
- 2 cucharada de *bebida de fresas*
- 1/8 cucharadita de *sal*
- 3 taza *azúcar glas*
- 3 a 5 cucharadas de *leche 2%*

Instrucciones

- En un tazón pequeño bata la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa. Bata el huevo y el jugo de limón. Combine la harina, la bebida de fresa, el polvo de hornear y la sal, añada poco a poco a la mezcla de crema y mezcle bien.
 - En una superficie ligeramente enharinada, extienda la masa a 1/4-in. de gruesa. Corte con un cortador de galletas en forma de corazón de 2-1/2- a 3-in. Coloque 2 pulgadas de distancia en bandejas para hornear sin engrasar. Hornear a 350° durante 8-10 minutos o hasta que cuaje y los bordes empiecen a dorarse. Deje enfriar durante 2 minutos antes de removerlas, pase a bastidores de alambre para enfriar completamente.
 - En el horno de microondas, derrita los pedazos de chocolate y la manteca, mezcle hasta que quede suave. Repártalo en las galletas, deje reposar hasta que cuaje.
- En un tazón pequeño, bata la mantequilla, mezcle la bebida fresa y la sal. Incorpore poco a poco el azúcar glas. Agregue la leche suficiente para lograr la consistencia deseada. Decore las galletas. Rendimiento: alrededor de 2 docenas. Preparación: 50 min. Hornear: 10 min

Por: Marna Heitz de Farley, Iowa.

CREDITO FISCAL DE ALIMENTOS

Crédito fiscal de comestibles del año 2012

Los residentes de Idaho que normalmente no hacen suficiente dinero para presentar una declaración de impuesto pueden obtener un reembolso del crédito fiscal de comestibles por el año 2012. El crédito fiscal, que se deduce del impuesto sobre las ventas en tiendas de comestibles, es de \$90 para los residentes de Idaho que no están obligados a presentar una declaración de impuestos, más \$90 por cada uno de sus dependientes. Residentes mayores de 65 años de edad reciben \$20 más.

Para calificar para este reembolso, los residentes deben haber vivido en Idaho durante todo el 2012. (Dependientes de nacimiento o adoptados en 2012 califican por el crédito completo.) Si los residentes de Idaho recibieron estampillas de alimentos federales o estuvieron en la cárcel durante alguna parte del año, su reembolso será prorrateado para excluir los meses de en donde esas condiciones aplican. El año pasado, alrededor de 61,000 residentes que no estaban obligados a presentar una declaración de impuestos, presentaron para recibir un reembolso de crédito de comestibles.

Los contribuyentes que usan un Número de Identificación de Contribuyente Individual (ITIN) cuando presentan una declaración de impuestos sobre la renta en Idaho puede obtener un reembolso de crédito de comestibles si presentan la prueba legal de residencia. Deben enviar una copia de una de las siguientes acciones para la Comisión de Impuestos:

- Tarjeta de registro de extranjero (tarjeta verde, Formulario I-551 de inmigración federal)
- Registro de Entrada/Salida (Formulario I-94 de inmigración federal)
- Tarjeta de permiso de trabajo (Formulario I-766 o I-688B de inmigración federal)
- Licencia de conductor de Idaho
- Visa, como visitantes de intercambio (J-1), los estudiantes internacionales (F-1 o M-1), o cualquier otro tipo de visa que muestre la residencia legal en los EE.UU..

Residentes mayores de 65 años y sus cónyuges podrá reclamar el reembolso mediante la presentación de un Formulario 24, Reembolso de Crédito de comestibles de Idaho. Los residentes menores de 65 años deben presentar su solicitud en el Formulario 40, Idaho Individual Income Tax Return.

Para obtener más información y para obtener copias del Formulario 40 o Formulario 24, los habitantes de Idaho puede visitar el sitio web del Estado de Idaho Tax Comisión en tax.idaho.gov (Elija "Obtener un reembolso de crédito comestibles, incluso si usted no está obligado a presentar una declaración de impuesto sobre la renta" en el "Quick Picks" sección").

Características del sitio web:

- Instrucciones para la presentación de un Formulario 40 sólo para obtener el reembolso de crédito de comestibles.

Las compañías de software que permiten a los residentes a presentar su reclamo en línea de forma gratuita (haga clic en el "impuesto de renta libre presentación" bajo "Quick Picks" en la página principal).

Residentes mayores de 65 años y sus cónyuges podrás reclamar el reembolso mediante la presentación del Formulario 24, Reembolso de Crédito de Idaho

Pasteles de Angel

Kathy's Kakes

www.kathyskakesidaho.com

208-459-0014

2010 Blaine St., Caldwell ID

Mientras que los Pasteles de Ángel ya no existen, Kathy continúa el trabajo de pasteles de cumpleaños gratuitos para los niños en cuidado Foster y para los niños en familias KinCare, en la Región 3.



Febrero 2013

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 ^{Fat Tuesday}	13	14 ^{St. Valentine}	15	16
17	18 ^{Kinship Plus}	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Idaho CareLine • IDHW 



Get Connected. Get Answers.

Dial 2-1-1 or 1-800-926-2588

2-1-1 Idaho CareLine es información integral de la comunidad y referencia de servicios a nivel estatal en Idaho. Dedicado a proporcionar una amplia gama de servicios de salud y recursos humanos a bajo costo o gratuitos para los habitantes de Idaho. Marque: 2-1-1 o

**1-800-926-2588
www.211.idaho.gov.**



Visite la Biblioteca FACS
www.211.idaho.gov



Puede ser abrumador el ser el cuidador principal de los niños en el mundo de hoy. Cuando se sienta como si no puede hacerlo más, podría ayudarle al recordar este refrán anónimo.

“Puede que no puedas cambiar el mundo entero, pero puedes cambiar el mundo entero de un niño”

Grupo de Apoyo

Kinship Plus

Caldwell, ID

Linda Dripps: (208) 919-4731

Proyecto Idaho KinCare

Un proveedor de KinCare es el abuelo u otro miembro de la familia quien cría al niño de un pariente. Este convenio puede ser desafiante en los puntos de vista legales, financieros, y emocionales. Si usted es uno de los 10,000 proveedores KinCare en Idaho, este boletín de noticias es para usted.

Proyecto Idaho KinCare

823 Parkcentre Way

Nampa, Idaho 83651

Teléfono: (208) 442-9977

Correo electrónico:

barrienn@dhw.idaho.gov

